

piątek, 18 października 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z grzankami (brokuły, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe bez sosu - duszone (mięso drobiowe,mleko,mąka)	120 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

deser owsianka (płatki owsiane,jogurt naturalny,owoce)	100 g
---	-------

Energia	:	2002.9000 kcal
Białko	:	69.2410 g
Tłuszcz	:	53.8110 g
Węglowodany przyswajalne	:	297.1100 g
Sód	:	1972.7000 mg
Sól	:	4.9358 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	20.4060 g
Glukoza	:	2.5665 g
Fruktoza	:	2.3957 g
Sacharoza	:	63.4110 g
Laktoza	:	5.2800 g
Skrobia	:	199.8400 g
Błonnik pokarmowy	:	25.9680 g
Udział Energii z białka	:	14.2050 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.8400 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.9550 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja, seler

sobota, 19 października 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty (mleko) mleko	50 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
ryz gotowany	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z brokułami 80g (twaróg,brokuły) mleko	80 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

wafel zbożowy	1 szt
---------------	-------

Energia	:	2226.5000 kcal
Białko	:	105.0700 g
Tłuszcz	:	73.0820 g
Węglowodany przyswajalne	:	257.2700 g
Sód	:	2517.6000 mg
Sól	:	6.2679 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.4870 g
Glukoza	:	3.4153 g
Fruktoza	:	3.7338 g
Sacharoza	:	31.6200 g
Laktoza	:	13.1280 g
Skrobia	:	196.5400 g
Błonnik pokarmowy	:	21.7330 g
Udział Energii z białka	:	19.9460 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.2150 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.8390 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

niedziela, 20 października 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 g
sał.z kap.pekińs.i marchwi z olej (kapusta pekińska,marchew,olej)	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

deser owsianka (płatki owsiane,jogurt naturalny,owoce)	100 g
---	-------

Energia	:	2443.2000 kcal
Białko	:	103.9500 g
Tłuszcz	:	70.6350 g
Węglowodany przyswajalne	:	296.9100 g
Sód	:	2652.8000 mg
Sól	:	6.2498 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.6010 g
Glukoza	:	4.2778 g
Fruktoza	:	4.4643 g
Sacharoza	:	54.9040 g
Laktoza	:	6.5600 g
Skrobia	:	218.4600 g
Błonnik pokarmowy	:	27.9790 g
Udział Energii z białka	:	18.5700 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.3910 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.0390 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 21 października 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pieczarkowa z ziemniakami (pieczarki,ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
pasta bułgarska 80 (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

mus warzywny (przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów)	100 g
--	-------

Energia	:	2304.7000 kcal
Białko	:	105.6800 g
Tłuszcz	:	54.4800 g
Węglowodany przyswajalne	:	295.3900 g
Sód	:	2270.3000 mg
Sól	:	5.3811 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.7740 g
Glukoza	:	8.0952 g
Fruktoza	:	10.1440 g
Sacharoza	:	52.0940 g
Laktoza	:	12.5500 g
Skrobia	:	206.0600 g
Błonnik pokarmowy	:	26.7740 g
Udział Energii z białka	:	20.1820 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.4090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.4090 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

wtorek, 22 październik 2024

środa, 23 październik 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruska,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

jabłko (jabłko)	180 g
--------------------	-------

Energia	: 2147.5000 kcal
Białko	: 93.1910 g
Tłuszcz	: 61.0740 g
Węglowodany przyswajalne	: 293.7500 g
Sód	: 2399.3000 mg
Sól	: 6.0407 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.6070 g
Glukoza	: 5.8392 g
Fruktoza	: 10.5810 g
Sacharoza	: 43.8640 g
Laktoza	: 2.2600 g
Skrobia	: 222.6300 g
Błonnik pokarmowy	: 24.8930 g
Udział Energii z białka	: 17.7720 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.2070 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.0210 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruska, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

banan	100 g
-------	-------

Energia	: 2260.9000 kcal
Białko	: 92.0510 g
Tłuszcz	: 61.4510 g
Węglowodany przyswajalne	: 284.8100 g
Sód	: 2314.6000 mg
Sól	: 4.7347 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.9650 g
Glukoza	: 7.0792 g
Fruktoza	: 6.9572 g
Sacharoza	: 52.0160 g
Laktoza	: 4.5000 g
Skrobia	: 205.3600 g
Błonnik pokarmowy	: 25.8720 g
Udział Energii z białka	: 17.8700 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.8410 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.2900 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

czwartek, 24 październik 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab,cebula,olej)	100 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

deser owsianka (płatki owsiane,jogurt naturalny,owoce)	100 g
---	-------

Energia	:	2257.5000 kcal
Białko	:	105.6600 g
Tłuszcz	:	60.1750 g
Węglowodany przyswajalne	:	290.3800 g
Sód	:	2064.5000 mg
Sól	:	5.0503 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.0190 g
Glukoza	:	3.6902 g
Fruktoza	:	4.0056 g
Sacharoza	:	63.0920 g
Laktoza	:	7.6640 g
Skrobia	:	203.5400 g
Błonnik pokarmowy	:	27.5560 g
Udział Energii z białka	:	19.8820 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.4770 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.6400 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler